

活力長者健康操

日期：2019 年 11 月 13 日(星期三) 上午 11 時 15 分 – 下午 12 時 15 分

地點：中心活動室

內容：健康操共有九式，包括鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力的運動。連貫地做更可鍛鍊心肺功能。

負責職員/導師：李姑娘/衛生署深水埗長者健康外展隊伍職員

參加資格：60 歲或以上、不需拐杖及輪椅輔助行走的中心會員及護老者

費用：免費 報名日期及方法：2019 年 10 月 9 日起到中心接待處報名

慢性腰膝疼痛支援小組

日期：10 月 10、17、24、31 日(四) 及
12 月 3 日(二)

時間：上午 11:00-下午 12:30

地點：中心活動室

對象：65 歲或以上、符合 **招募準則** 之護老者及中心會員

內容：

- 討論關節炎的特性、處理原則及藥物及物理治療
- 舒緩站起來時關節僵硬之方法、合適步行鞋的功效及挑選要點
- 避免勞損的方法
- 講解關節保健運動原則及練習「長者腰膝保健運動」
- 了解心理社交因素對痛楚的影響，以及處理這些因素的技巧

導師：衛生署深水埗長者健康外展隊伍職員

費用：全免

報名日期：護老者 9 月 24 日(二)起，
會員 9 月 27 日(五)起

截止報名：10 月 9 日

報名方法：帶同會員證/護老者證到中心接待處報名

負責職員：李姑娘

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍

*招募準則：

參加者須要：

1. 沒有劇烈的關節痛
2. 外出時不需要他人協助及不需要使用助行架
3. 沒有嚴重的活動障礙，如較嚴重的中風或帕金森症等
4. 沒有嚴重的關節變形，如駝背、脊柱側彎、膝關節變形等
5. 沒有嚴重的視覺或聽覺障礙
6. 沒有一些要先由醫生指導才可運動的情況，如嚴重或不穩定的心臟病、高血壓、糖尿病等

**如長者有下列情況，必須先諮詢醫護人員以確定是否適合參加本小組的腰膝護理運動：

1. 於運動過程中容易出現關節痛、胸口痛、嚴重氣促、頭暈、跌倒或氣喘
2. 未足 3 個月的骨折、骨折未穩定或曾進行骨折手術

氣球排球體驗工作坊(2019 年 12 月)

日期及時間：2019 年 12 月 9 日(一) 下午 2:30-3:30

內容：使用特製氣球、進行排球競技；適合長者、傷健人士參與

對象：護老者、護老者照顧之長者、中心會員

報名日期：護老者及其照顧之長者 >>2019 年 10 月 17 日；

中心會員>>2019 年 10 月 28 日

報名方法：親臨中心報名 地點：孚佑堂

費用：護老者、中心會員：\$20；非會員：\$30

備註：最少 20 位參加者才會舉行 負責職員：布姑娘 合辦機構：樂歷培訓有限公司

伸展運動鬆一鬆

日期：2019 年 11 月 15 日、12 月 13 日(五)

時間：下午 3:30-4:45

內容：關顧自己的身心狀況，進行伸展運動、呼吸練習，抒緩照顧壓力

對象：護老者 負責人：歐姑娘 報名日期：10 月 9 日

香薰助眠舒壓工作坊

日期：2019 年 11 月 29 日(五) 時間：下午 3:30-5:00

內容：認識失眠原因，香薰治療方法，調配個人香薰

對象：護老者及會員 報名日期：護老者>>17/10 起；會員>>31/10 起

負責職員及導師：黃姑娘、李姑娘 費用：免費 鳴謝：深水埗區議會贊助

香薰按摩油工作坊

日期：2019 年 12 月 27 日(五) 時間：下午 3:30-5:00

內容：使用按摩油放鬆身體肌肉 對象：護老者及會員

報名日期：護老者>>28/10 起；會員>>11/11 起

負責職員及導師：姚姑娘、布姑娘 費用：免費 鳴謝：深水埗區議會贊助

飛鏢同樂時間(19 年 10-12 月)

日期：2019 年 10 月 3 日至 12 月 19 日(四) 地點：活動室(一)

時間：下午 1:45-3:15

內容：練習飛鏢技法

對象：中心會員及護老者

報名日期及方法：即日往中心接待處報名

負責職員：歐姑娘

費用：\$7



好有「營」



中心於每月的指定日期及時段，由供應商到中心直接售賣奶粉給各位。
2019 年 10 月至 2020 年 1 月售賣安排如下： 負責職員：李姑娘

雅培產品指定 售賣日期、時間、地點	雅培產品	價格
2019 年 10 月 31 日(四) 下午 2:30-4:30 2019 年 11 月 19 日(二) 2019 年 12 月 31 日(二) 上午 9:30-11:30 2020 年 1 月 14 日(二) 上午 10:30-下午 12:30 活動室	雅培-呔呢嗶味加營素	大罐(900 克)：\$169 細罐(400 克)：\$81
	雅培-朱古力味加營素	大罐(900 克)：\$169
	雅培-低糖加營素	大罐(850 克)：\$174
	活力加營素	大罐(850 克)：\$196
	雅培-怡保康	大罐(850 克)：\$211.5 細罐(400 克)：\$93.5
雀巢產品指定 售賣日期、時間、地點	雀巢產品	價格
2019 年 10 月 15 日(二) 上午 9:30-11:30 2019 年 12 月 10 日(二) 上午 10:30-下午 12:30 活動室	三花-雙效降醇素營養奶粉	800 克：\$100
	三花-高鈣活關節低脂奶粉	800 克：\$85
	三花柏齡健心高鈣奶粉	800 克：\$75
	三花高鈣健骨低脂奶粉	800 克：\$75

備註：

1. 每月購買限額：4 罐 800 / 850 / 900 克 或 8 罐 400 克。(每月 1 號起計，兩間公司獨立計算)
2. 奶粉數目有限，先到先得，售完即止。
3. 請自備購物車或購物袋。
4. 產品及售價以購買當天為準。
5. 只限中心會員及護老者購買。

愛心麵包速遞

日期：2019 年 10 月 4 日-11 月 29 日(五) 時間：上午 10:00-11:00

內容：向會員派送免費由合作機構收集得來的麵包，從而宣揚惜食文化(每人限取一個)

對象：中心會員及護老者 費用：免費 派發地點：中心小組室/活動室

負責職員：黃姑娘 合辦機構：香港小童群益會美孚青少年綜合服務中心